Kiné Ouest Prévention
1 Allée du Puits Julien – BP 112 – 22590 PORDIC
Tél. : 02.96.58.09.02. – Fax : 02.96.58.09.03.
E-mail : kine.ouest.prevention@wanadoo.fr

RREM®

Prévention des Troubles Musculo-Squelettiques
Outil **RREM®** (Respiration – Ressenti – Etirement – Mobilité)

RREM® est un concept de régulation physique centré sur l'individu, qui vise à lui permettre de définir sa sphère de confort grâce à un décodage du ressenti.

L'axe principal est de mieux comprendre et ressentir le fonctionnement de la cellule de base de toute entreprise : l'homme. Ceci afin de mieux agir.

Choisir cette démarche **d'action préventive**, c'est chercher à **développer une communication avec sa structure physique** pour préserver une fluidité dans son espace fonctionnel. A force de sollicitations, **l'adaptation physique** s'effectue sans bruit vers la dysfonction. Les voyants habituels (fatigue, douleurs, raideurs...) sont trop tardifs. Il faut développer une communication sensible avec son corps sur les bases d'un **mode d'emploi unique à chaque individu**.

La méthode RREM® permet une modélisation simple et une meilleure gestion du fonctionnement subtil du corps humain. **Elle vise à rendre l'individu acteur de sa prévention**.

Le contenu de ce concept repose sur un package aux éléments indissociables, constitué d'étapes et d'outils permettant à la personne d'établir son propre **référentiel physique**. C'est un **produit fini** qui s'adresse à **tout type de population** et se suffit à lui-même.

Dans le cadre de la prévention des TMS, c'est un outil permettant, de manière **complémentaire à un travail d'ergonomie**, de **stabiliser le paramètre individuel** en maîtrisant sa variabilité face aux autres paramètres influents.

L'opérateur est positionné en amont du dépistage précoce médical, par une prise de conscience et une régulation des fluctuations de son état physique.

Deux situations possibles de l'outil dans le cadre de la prévention des TMS

En Aval : ce n'est pas une méthode substitutive à une action globale, mais un complément après un démarrage d'étude.

En Amont : ce type d'action peut être "starter" lors d'une problématique posée par une entreprise qui n'a pas encore défini correctement sa demande.

Dans les deux cas il faudra analyser la demande de l'entreprise et la place que prendra l'individu, pierre angulaire du système.

Le slogan "**renouer un dialogue avec sa structure**", entre en résonance avec une action plus générale de prévention des TMS.

RREM® peut être un élément complémentaire important pour l'investissement et la reconnaissance de l'individu qui permet à l'individu de reprendre une place centrale dans l'action globale de prévention, sans en endosser toute la responsabilité.

Pour redécouvrir son système régulateur, il faut être sensibilisé et formé par l'apprentissage d'un savoir-faire qui devra être reconnu par l'entreprise.